

「第1部 記録会」 12:00～14:00

1. 種目



	自由形	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	個人メドレー
25m	○	○	○	○	
50m	○	○	○	○	
100m	○				○

この○印の種目からお選び下さい



2. プログラム

- | | | |
|----------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. 100m 個人メドレー | 6. 25m 平泳ぎ | 10. 50m 背泳ぎ |
| 2. 100m 自由形 | 7. 25m バタフライ | 11. 50m 平泳ぎ |
| 3. 25m 自由形 | 8. 水中ランニングリレー
(4×25mリレー) | 12. 50m バタフライ |
| 4. 25m 背泳ぎ | ～ 休憩 ～ | 13. スタッフ混合リレー
(4×25mフリーリレー) |
| 5. 25mビート板キック | 9. 50m 自由形 | |

3. 方法

男女別、年齢別に分けさせていただきます。



A	25歳以下
B	26歳～39歳
C	40歳～55歳
D	56歳～70歳
E	71歳以上

10月1日より掲示板にて、各種目上位の方のお名前とタイムを貼り出しをさせていただきます！！



4. 出場に関して

個人種目は一人3種目以内となります。
ただし、リレー・レクリエーション種目は別とさせていただきます。

5. 申込方法

所定の申込用紙に、参加種目を記入します。
*ご不明な点がございましたら、スタッフにお尋ね下さい。



「第2部 泳力向上 特別レッスン」 14:30～15:15

『泳力向上スイムチャレンジ&スイムトレーニング』 担当:羽谷・小島

～泳力向上を目指したクラスです。泳げる種目がクロールだけでもご参加できます。～

時 間:14:30～15:15
定 員:20名(満員になり次第、キャンセル待ちとなります。)
申込み:プールカウンターにて受付
*分からないことが、あればお気軽にスタッフにお尋ねください。



「第3部 泳法上達 特別レッスン」 15:30～16:30

『10分間ワンポイントパーソナル』 担当:羽谷

～泳ぎがうまくなりたい方の個人レッスンです。～

時 間:15:30～16:30
定 員:お一人様 10分 6名(満員になり次第、キャンセル待ちとなります。)
申込み:プールカウンターにて受付
*分からないことが、あればお気軽にスタッフにお尋ねください。



『ビデオクリニック25m×2本(約5分)』 担当:小島

～おひとり様、25m×2本を撮影し、後日DVDとしてお渡しいたします。～

時 間:15:30～16:30
定 員:お一人様 5分 12名(満員になり次第、キャンセル待ちとなります。)
申込み:プールカウンターにて受付
*分からないことが、あればお気軽にスタッフにお尋ねください。

